

まごころ御膳_栄養成分表（5日間）

| 日付 | 献立 | 栄養成分 | | | | | | | |
|---------|-------------------|-------|----------|-------|--------|-------|--------|----------------------|---------|
| 1/19(月) | 白飯 | 熱量 | 458 kcal | 炭水化物 | 68.6 g | カリウム | 390 mg | レチノール活性当量 (ビタミンA) | 128 µg |
| | 豚肉と春雨の炒め物 | たんぱく質 | 14.6 g | 糖質 | 65.1 g | カルシウム | 55 mg | ビタミンB1 | 0.32 mg |
| | 花がんもとほうれん草の炊き合わせ | 脂質 | 14.6 g | 食物繊維 | 3.5 g | リン | 204 mg | ビタミンB2 | 0.19 mg |
| | 湯葉の和風グリーンサラダ | - | - | 食塩相当量 | 1.8 g | 鉄 | 2.0 mg | ビタミンC | 18 mg |
| | もやしとひじきの梅和え | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1/20(火) | ゆかりご飯(赤しそ) | 熱量 | 470 kcal | 炭水化物 | 75.1 g | カリウム | 334 mg | レチノール活性当量 (ビタミンA) | 108 µg |
| | アジフライ ごまとっぷりソース | たんぱく質 | 13.5 g | 糖質 | 71.5 g | カルシウム | 59 mg | ビタミンB1 | 0.15 mg |
| | 根菜とひき肉の煮物 | 脂質 | 13.5 g | 食物繊維 | 3.6 g | リン | 182 mg | ビタミンB2 | 0.12 mg |
| | キャベツと人参のツナサラダ | - | - | 食塩相当量 | 2.0 g | 鉄 | 1.5 mg | ビタミンC | 22 mg |
| | ブロッコリーのおかか和え | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1/21(水) | 白飯 | 熱量 | 455 kcal | 炭水化物 | 68.6 g | カリウム | 440 mg | レチノール活性当量 (ビタミンA) | 92 µg |
| | 鶏肉の味噌和え | たんぱく質 | 15.9 g | 糖質 | 66.4 g | カルシウム | 36 mg | ビタミンB1 | 0.16 mg |
| | 玉子焼き カニ風味あん | 脂質 | 13.3 g | 食物繊維 | 2.2 g | リン | 243 mg | ビタミンB2 | 0.26 mg |
| | さつま芋とハムのごまマヨサラダ | - | - | 食塩相当量 | 2.1 g | 鉄 | 1.7 mg | ビタミンC | 16 mg |
| | ほうれん草ともやしのわさび醤油和え | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1/22(木) | 白飯 | 熱量 | 466 kcal | 炭水化物 | 73.7 g | カリウム | 475 mg | レチノール活性当量 (ビタミンA) | 30 µg |
| | 赤魚の煮付け | たんぱく質 | 17.4 g | 糖質 | 70.0 g | カルシウム | 60 mg | ビタミンB1 | 0.18 mg |
| | 鶏肉と根菜のごま照り | 脂質 | 11.6 g | 食物繊維 | 3.7 g | リン | 227 mg | ビタミンB2 | 0.12 mg |
| | 切干大根の明太風味マヨサラダ | - | - | 食塩相当量 | 1.8 g | 鉄 | 1.6 mg | ビタミンC | 6 mg |
| | 白菜のゆず和え | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1/23(金) | ツナとごぼうのご飯 | 熱量 | 500 kcal | 炭水化物 | 70.4 g | カリウム | 354 mg | レチノール活性当量 (ビタミンA) | 136 µg |
| | 有機きく芋入り野菜コロッケ | たんぱく質 | 13.8 g | 糖質 | 65.9 g | カルシウム | 66 mg | ビタミンB1 | 0.28 mg |
| | 豚肉とキャベツのクリーム煮 | 脂質 | 19.1 g | 食物繊維 | 4.5 g | リン | 175 mg | ビタミンB2 | 0.15 mg |
| | 玉ねぎとわかめの和え物 | - | - | 食塩相当量 | 1.9 g | 鉄 | 1.5 mg | ビタミンC | 9 mg |
| | 小松菜と薄揚げのお浸し | - | - | - | - | - | - | - | - |

* のどに詰まらせないように、よく噛んでお召し上がりください。
食材に骨や硬い部分などが残っている場合がありますので、ご注意ください。

- * 都合によりメニューを変更させていただくことがあります。
- * 栄養成分値は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合があります。目安の数値としてお考えください。
- * 肉類・魚介類・卵などの食材や別添の小袋は電子レンジの加熱時間により破裂の恐れがありますので、ご注意ください。
- * 食事療法をされている方は、事前に医療機関にてご相談ください。
- * アレルギー物質表記は、別紙にてご用意しております。ご希望の方は、「まごころスタッフ」にお申し付けください。

まごころおかず_栄養成分表（5日間）

| 日付 | 献立 | 栄養成分 | | | | | | | |
|---------|----------------------------------|-------|----------|-------|--------|-------|--------|----------------------|---------|
| 1/19(月) | 白身魚フライ ※タルタルソース小袋付 | 熱量 | 409 kcal | 炭水化物 | 30.4 g | カリウム | 480 mg | レチノール活性当量 (ビタミンA) | 89 μg |
| | ブロッコリーとこうや豆腐の炒め物 | たんぱく質 | 17.0 g | 糖質 | 25.4 g | カルシウム | 75 mg | ビタミンB1 | 0.30 mg |
| | 豚肉と白菜のとろーり煮 | 脂質 | 25.1 g | 食物繊維 | 5.0 g | リン | 223 mg | ビタミンB2 | 0.19 mg |
| | 南瓜とレーズンのサラダ | - | - | 食塩相当量 | 1.9 g | 鉄 | 1.7 mg | ビタミンC | 22 mg |
| | いんげんのごま和え | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1/20(火) | 陸前高田サーモン 銀鮭の西京味噌焼き | 熱量 | 361 kcal | 炭水化物 | 20.0 g | カリウム | 628 mg | レチノール活性当量 (ビタミンA) | 167 μg |
| | ワタミファームの有機大根おろし使用！鶏肉とブロッコリーのみぞれ煮 | たんぱく質 | 20.9 g | 糖質 | 16.5 g | カルシウム | 56 mg | ビタミンB1 | 0.22 mg |
| | なすとベーコンのコンソメ炒め | 脂質 | 23.1 g | 食物繊維 | 3.5 g | リン | 293 mg | ビタミンB2 | 0.22 mg |
| | じゃが芋のずんだサラダ | - | - | 食塩相当量 | 2.1 g | 鉄 | 1.6 mg | ビタミンC | 31 mg |
| | 人参とツナの炒め物 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1/21(水) | 豚肉となめこの和風醤油炒め | 熱量 | 412 kcal | 炭水化物 | 28.3 g | カリウム | 573 mg | レチノール活性当量 (ビタミンA) | 288 μg |
| | マカロニサラダ カニ風味 | たんぱく質 | 14.3 g | 糖質 | 23.4 g | カルシウム | 74 mg | ビタミンB1 | 0.44 mg |
| | 根菜のケチャップ炒め | 脂質 | 27.3 g | 食物繊維 | 4.9 g | リン | 206 mg | ビタミンB2 | 0.22 mg |
| | ブロッコリーとコーンのソテー | - | - | 食塩相当量 | 3.2 g | 鉄 | 1.3 mg | ビタミンC | 23 mg |
| | 大根とこんにゃくのサイコロ煮 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1/22(木) | ビーフシチュー | 熱量 | 406 kcal | 炭水化物 | 26.1 g | カリウム | 500 mg | レチノール活性当量 (ビタミンA) | 163 μg |
| | エビカツ | たんぱく質 | 18.3 g | 糖質 | 22.4 g | カルシウム | 16 mg | ビタミンB1 | 1.81 mg |
| | 豆腐そぼろの炒り煮 | 脂質 | 25.3 g | 食物繊維 | 3.7 g | リン | 179 mg | ビタミンB2 | 0.17 mg |
| | ほうれん草ともやしの味噌和え | - | - | 食塩相当量 | 2.6 g | 鉄 | 2.0 mg | ビタミンC | 18 mg |
| | 人参と薄揚げの金平 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1/23(金) | イカとあさりの旨煮 | 熱量 | 362 kcal | 炭水化物 | 27.3 g | カリウム | 569 mg | レチノール活性当量 (ビタミンA) | 107 μg |
| | チヂミ | たんぱく質 | 14.7 g | 糖質 | 22.7 g | カルシウム | 86 mg | ビタミンB1 | 0.21 mg |
| | じゃが芋とベーコンのバター風味 | 脂質 | 21.9 g | 食物繊維 | 4.6 g | リン | 215 mg | ビタミンB2 | 0.15 mg |
| | 卵の花といんげんのサラダ | - | - | 食塩相当量 | 3.3 g | 鉄 | 5.3 mg | ビタミンC | 16 mg |
| | 小松菜ときのこの和え物 | - | - | - | - | - | - | - | - |

* のどに詰まらせないように、よく噛んでお召し上がりください。
* 食材に骨や硬い部分などが残っている場合がありますので、ご注意ください。

- * 都合によりメニューを変更させていただくことがあります。
- * 栄養成分値は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合があります。目安の数値としてお考えください。
- * 肉類・魚介類・卵などの食材や別添の小袋は電子レンジの加熱時間により破裂の恐れがありますので、ご注意ください。
- * 食事療法をされている方は、事前に医療機関にてご相談ください。
- * アレルギー物質表記は、別紙にてご用意しております。ご希望の方は、「まごころスタッフ」にお申し付けください。

まごころダブル_栄養成分表（5日間）

| 日付 | 献立 | 栄養成分 | | | | | | | |
|---------|------------------------|-------|----------|-------|--------|-------|--------|----------------------|---------|
| 1/19(月) | 牛肉のオイスター炒め | 熱量 | 578 kcal | 炭水化物 | 38.5 g | カリウム | 690 mg | レチノール活性当量 (ビタミンA) | 139 µg |
| | 白身魚フライ ※タルタルソース小袋付 | たんぱく質 | 20.4 g | 糖質 | 32.5 g | カルシウム | 55 mg | ビタミンB1 | 0.26 mg |
| | 豚肉と白菜のとろーり煮 | 脂質 | 37.6 g | 食物繊維 | 6.0 g | リン | 254 mg | ビタミンB2 | 0.23 mg |
| | 南瓜とレーズンのサラダ | - | - | 食塩相当量 | 2.9 g | 鉄 | 2.2 mg | ビタミンC | 32 mg |
| | いんげんのごま和え | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1/20(火) | 豚肉と絹揚げのピリ辛煮 | 熱量 | 457 kcal | 炭水化物 | 22.9 g | カリウム | 653 mg | レチノール活性当量 (ビタミンA) | 146 µg |
| | サーモンの塩焼き | たんぱく質 | 20.1 g | 糖質 | 19.8 g | カルシウム | 75 mg | ビタミンB1 | 0.36 mg |
| | なすとベーコンのコンソメ炒め | 脂質 | 32.6 g | 食物繊維 | 3.1 g | リン | 278 mg | ビタミンB2 | 0.28 mg |
| | 蓮根とくらげのごま酢和え | - | - | 食塩相当量 | 2.7 g | 鉄 | 1.7 mg | ビタミンC | 24 mg |
| | 人参とツナの炒め物 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1/21(水) | 豚肉となめこの和風醤油炒め | 熱量 | 452 kcal | 炭水化物 | 30.2 g | カリウム | 690 mg | レチノール活性当量 (ビタミンA) | 207 µg |
| | ブリの照り焼き | たんぱく質 | 20.6 g | 糖質 | 25.2 g | カルシウム | 93 mg | ビタミンB1 | 0.51 mg |
| | 根菜のケチャップ炒め | 脂質 | 28.0 g | 食物繊維 | 5.0 g | リン | 248 mg | ビタミンB2 | 0.31 mg |
| | ブロッコリーとコーンのソテー | - | - | 食塩相当量 | 3.3 g | 鉄 | 1.8 mg | ビタミンC | 27 mg |
| | 大根とこんにゃくのサイコロ煮 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1/22(木) | 開きアジフライ＆野菜コロッケ ※ソース小袋付 | 熱量 | 548 kcal | 炭水化物 | 43.5 g | カリウム | 624 mg | レチノール活性当量 (ビタミンA) | 170 µg |
| | ビーフシチュー | たんぱく質 | 21.7 g | 糖質 | 38.7 g | カルシウム | 105 mg | ビタミンB1 | 1.83 mg |
| | 豆腐そぼろの炒り煮 | 脂質 | 31.7 g | 食物繊維 | 4.8 g | リン | 212 mg | ビタミンB2 | 0.22 mg |
| | ほうれん草ともやしの味噌和え | - | - | 食塩相当量 | 3.1 g | 鉄 | 2.2 mg | ビタミンC | 23 mg |
| | 人参と薄揚げの金平 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1/23(金) | 鶏肉のねぎソースがけ | 熱量 | 462 kcal | 炭水化物 | 26.1 g | カリウム | 910 mg | レチノール活性当量 (ビタミンA) | 116 µg |
| | イカとあさりの旨煮 | たんぱく質 | 25.8 g | 糖質 | 21.5 g | カルシウム | 91 mg | ビタミンB1 | 0.33 mg |
| | じゃが芋とベーコンのバター風味 | 脂質 | 28.8 g | 食物繊維 | 4.6 g | リン | 406 mg | ビタミンB2 | 0.37 mg |
| | 卵の花といんげんのサラダ | - | - | 食塩相当量 | 3.6 g | 鉄 | 6.1 mg | ビタミンC | 19 mg |
| | 小松菜ときのこの和え物 | - | - | - | - | - | - | - | - |

* のどに詰まらせないように、よく噛んでお召し上がりください。
* 食材に骨や硬い部分などが残っている場合がありますので、ご注意ください。

- * 都合によりメニューを変更させていただくことがあります。
- * 栄養成分値は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合があります。目安の数値としてお考えください。
- * 肉類・魚介類・卵などの食材や別添の小袋は電子レンジの加熱時間により破裂の恐れがありますので、ご注意ください。
- * 食事療法をされている方は、事前に医療機関にてご相談ください。
- * アレルギー物質表記は、別紙にてご用意しております。ご希望の方は、「まごころスタッフ」にお申し付けください。

まごころ小箱_栄養成分表（5日間）

| 日付 | 献立 | 栄養成分 | | | | | | | |
|---------|-----------------|-------|----------|-------|--------|-------|--------|----------------------|---------|
| 1/19(月) | 白飯 | 熱量 | 330 kcal | 炭水化物 | 49.8 g | カリウム | 205 mg | レチノール活性当量 (ビタミンA) | 74 µg |
| | 豚肉と春雨の炒め物 | たんぱく質 | 9.5 g | 糖質 | 46.9 g | カルシウム | 4 mg | ビタミンB1 | 0.14 mg |
| | 花がんとほうれん草の炊き合わせ | 脂質 | 11.1 g | 食物繊維 | 2.9 g | リン | 131 mg | ビタミンB2 | 0.09 mg |
| | 湯葉の和風グリーンサラダ | - | - | 食塩相当量 | 1.4 g | 鉄 | 1.4 mg | ビタミンC | 14 mg |
| | ごぼうの和風煮 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1/20(火) | 白飯 | 熱量 | 328 kcal | 炭水化物 | 49.4 g | カリウム | 351 mg | レチノール活性当量 (ビタミンA) | 108 µg |
| | 豆腐ハンバーグ 和風あんかけ | たんぱく質 | 9.1 g | 糖質 | 46.0 g | カルシウム | 50 mg | ビタミンB1 | 0.13 mg |
| | かぶといんげんの和風ガーリック | 脂質 | 11.1 g | 食物繊維 | 3.5 g | リン | 147 mg | ビタミンB2 | 0.10 mg |
| | キャベツと人参のツナサラダ | - | - | 食塩相当量 | 1.6 g | 鉄 | 1.3 mg | ビタミンC | 26 mg |
| | ブロッコリーのおかか和え | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1/21(水) | 白飯 | 熱量 | 329 kcal | 炭水化物 | 51.2 g | カリウム | 312 mg | レチノール活性当量 (ビタミンA) | 59 µg |
| | 鶏肉の味噌和え | たんぱく質 | 10.1 g | 糖質 | 49.5 g | カルシウム | 27 mg | ビタミンB1 | 0.12 mg |
| | 玉子焼き カニ風味あん | 脂質 | 9.6 g | 食物繊維 | 1.7 g | リン | 152 mg | ビタミンB2 | 0.16 mg |
| | さつま芋とハムのごまマヨサラダ | - | - | 食塩相当量 | 1.5 g | 鉄 | 1.1 mg | ビタミンC | 12 mg |
| | ほうれん草のわさび醤油和え | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1/22(木) | 白飯 | 熱量 | 352 kcal | 炭水化物 | 51.4 g | カリウム | 360 mg | レチノール活性当量 (ビタミンA) | 70 µg |
| | 赤魚のみりん焼き | たんぱく質 | 13.7 g | 糖質 | 48.7 g | カルシウム | 47 mg | ビタミンB1 | 0.14 mg |
| | 鶏肉と根菜のごま照り | 脂質 | 10.6 g | 食物繊維 | 2.7 g | リン | 179 mg | ビタミンB2 | 0.11 mg |
| | 切干大根の明太風味マヨサラダ | - | - | 食塩相当量 | 1.2 g | 鉄 | 1.1 mg | ビタミンC | 4 mg |
| | 金時豆 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1/23(金) | 白飯 | 熱量 | 384 kcal | 炭水化物 | 49.3 g | カリウム | 242 mg | レチノール活性当量 (ビタミンA) | 105 µg |
| | 豚肉とほうれん草の炒め物 | たんぱく質 | 8.1 g | 糖質 | 46.2 g | カルシウム | 21 mg | ビタミンB1 | 0.17 mg |
| | なすのねぎ生姜ポン酢 | 脂質 | 18.4 g | 食物繊維 | 3.1 g | リン | 118 mg | ビタミンB2 | 0.12 mg |
| | 玉ねぎとわかめの和え物 | - | - | 食塩相当量 | 1.6 g | 鉄 | 1.2 mg | ビタミンC | 21 mg |
| | グリーンピースの和え物 | - | - | - | - | - | - | - | - |

* のどに詰まらせないように、よく噛んでお召し上がりください。
食材に骨や硬い部分などが残っている場合がありますので、ご注意ください。

- * 都合によりメニューを変更させていただくことがあります。
- * 栄養成分値は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合があります。目安の数値としてお考えください。
- * 肉類・魚介類・卵などの食材や別添の小袋は電子レンジの加熱時間により破裂の恐れがありますので、ご注意ください。
- * 食事療法をされている方は、事前に医療機関にてご相談ください。
- * アレルギー物質表記は、別紙にてご用意しております。ご希望の方は、「まごころスタッフ」にお申し付けください。

まごころ手鞠_栄養成分表（5日間）

| 日付 | 献立 | 栄養成分 | | | | | | | |
|---------|-------------------|-------|----------|-------|--------|-------|--------|----------------------|---------|
| 1/19(月) | 豚肉と春雨の炒め物 | 熱量 | 228 kcal | 炭水化物 | 18.3 g | カリウム | 372 mg | レチノール活性当量 (ビタミンA) | 128 µg |
| | 花がんもとほうれん草の炊き合わせ | たんぱく質 | 10.8 g | 糖質 | 15.1 g | カルシウム | 53 mg | ビタミンB1 | 0.27 mg |
| | 湯葉の和風グリーンサラダ | 脂質 | 13.3 g | 食物繊維 | 3.2 g | リン | 144 mg | ビタミンB2 | 0.17 mg |
| | もやしとひじきの梅和え | - | - | 食塩相当量 | 1.8 g | 鉄 | 1.5 mg | ビタミンC | 18 mg |
| | | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1/20(火) | アジフライ ごまとっぷりソース | 熱量 | 240 kcal | 炭水化物 | 24.6 g | カリウム | 314 mg | レチノール活性当量 (ビタミンA) | 105 µg |
| | 根菜とひき肉の煮物 | たんぱく質 | 9.6 g | 糖質 | 21.3 g | カルシウム | 56 mg | ビタミンB1 | 0.11 mg |
| | キャベツと人参のツナサラダ | 脂質 | 12.1 g | 食物繊維 | 3.3 g | リン | 122 mg | ビタミンB2 | 0.09 mg |
| | ブロッコリーのおかか和え | - | - | 食塩相当量 | 1.7 g | 鉄 | 0.9 mg | ビタミンC | 22 mg |
| | | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1/21(水) | 鶏肉の味噌和え | 熱量 | 226 kcal | 炭水化物 | 18.0 g | カリウム | 422 mg | レチノール活性当量 (ビタミンA) | 92 µg |
| | 玉子焼き カニ風味あん | たんぱく質 | 11.9 g | 糖質 | 16.1 g | カルシウム | 34 mg | ビタミンB1 | 0.14 mg |
| | さつま芋とハムのごまマヨサラダ | 脂質 | 11.9 g | 食物繊維 | 1.9 g | リン | 183 mg | ビタミンB2 | 0.23 mg |
| | ほうれん草ともやしのわさび醤油和え | - | - | 食塩相当量 | 2.0 g | 鉄 | 1.2 mg | ビタミンC | 16 mg |
| | | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1/22(木) | 赤魚の煮付け | 熱量 | 237 kcal | 炭水化物 | 23.0 g | カリウム | 457 mg | レチノール活性当量 (ビタミンA) | 30 µg |
| | 鶏肉と根菜のごま照り | たんぱく質 | 13.6 g | 糖質 | 19.6 g | カルシウム | 58 mg | ビタミンB1 | 0.12 mg |
| | 切干大根の明太風味マヨサラダ | 脂質 | 10.2 g | 食物繊維 | 3.4 g | リン | 167 mg | ビタミンB2 | 0.12 mg |
| | 白菜のゆず和え | - | - | 食塩相当量 | 1.7 g | 鉄 | 1.1 mg | ビタミンC | 6 mg |
| | | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1/23(金) | 有機さく芋入り野菜コロッケ | 熱量 | 264 kcal | 炭水化物 | 21.8 g | カリウム | 312 mg | レチノール活性当量 (ビタミンA) | 108 µg |
| | 豚肉とキャベツのクリーム煮 | たんぱく質 | 8.8 g | 糖質 | 17.9 g | カルシウム | 57 mg | ビタミンB1 | 0.23 mg |
| | 玉ねぎとわかめの和え物 | 脂質 | 16.6 g | 食物繊維 | 3.9 g | リン | 114 mg | ビタミンB2 | 0.12 mg |
| | 小松菜と薄揚げのお浸し | - | - | 食塩相当量 | 1.7 g | 鉄 | 0.9 mg | ビタミンC | 7 mg |
| | | - | - | - | - | - | - | - | - |

* のどに詰まらせないように、よく噛んでお召し上がりください。
* 食材に骨や硬い部分などが残っている場合がありますので、ご注意ください。

- * 都合によりメニューを変更させていただくことがあります。
- * 栄養成分値は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合があります。目安の数値としてお考えください。
- * 肉類・魚介類・卵などの食材や別添の小袋は電子レンジの加熱時間により破裂の恐れがありますので、ご注意ください。
- * 食事療法をされている方は、事前に医療機関にてご相談ください。
- * アレルギー物質表記は、別紙にてご用意しております。ご希望の方は、「まごころスタッフ」にお申し付けください。

まごころ小箱（小）_栄養成分表（5日間）

| 日付 | 献立 | 栄養成分 | | | | | | | |
|---------|------------------|-------|----------|-------|--------|-------|--------|----------------------|---------|
| 1/19(月) | 白飯 | 熱量 | 262 kcal | 炭水化物 | 38.1 g | カリウム | 123 mg | レチノール活性当量 (ビタミンA) | 63 μg |
| | 豚肉と春雨の炒め物 | たんぱく質 | 6.2 g | 糖質 | 36.2 g | カルシウム | 4 mg | ビタミンB1 | 0.10 mg |
| | 花がんもとほうれん草の炊き合わせ | 脂質 | 9.8 g | 食物繊維 | 1.9 g | リン | 84 mg | ビタミンB2 | 0.07 mg |
| | ごぼうの和風煮 | - | - | 食塩相当量 | 1.2 g | 鉄 | 0.8 mg | ビタミンC | 5 mg |
| | | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1/20(火) | 白飯 | 熱量 | 255 kcal | 炭水化物 | 36.5 g | カリウム | 238 mg | レチノール活性当量 (ビタミンA) | 104 μg |
| | 豆腐ハンバーグ 和風あんかけ | たんぱく質 | 7.5 g | 糖質 | 33.9 g | カルシウム | 35 mg | ビタミンB1 | 0.09 mg |
| | キャベツと人参のツナサラダ | 脂質 | 9.2 g | 食物繊維 | 2.6 g | リン | 109 mg | ビタミンB2 | 0.07 mg |
| | ブロッコリーのおかか和え | - | - | 食塩相当量 | 1.2 g | 鉄 | 1.0 mg | ビタミンC | 21 mg |
| | | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1/21(水) | 白飯 | 熱量 | 229 kcal | 炭水化物 | 35.8 g | カリウム | 241 mg | レチノール活性当量 (ビタミンA) | 63 μg |
| | 鶏肉の味噌和え | たんぱく質 | 8.7 g | 糖質 | 34.5 g | カルシウム | 17 mg | ビタミンB1 | 0.09 mg |
| | 玉子焼き カニ風味あん | 脂質 | 5.8 g | 食物繊維 | 1.4 g | リン | 125 mg | ビタミンB2 | 0.15 mg |
| | ほうれん草のわさび醤油和え | - | - | 食塩相当量 | 1.3 g | 鉄 | 0.9 mg | ビタミンC | 8 mg |
| | | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1/22(木) | 白飯 | 熱量 | 258 kcal | 炭水化物 | 38.4 g | カリウム | 224 mg | レチノール活性当量 (ビタミンA) | 68 μg |
| | 赤魚のみりん焼き | たんぱく質 | 12.3 g | 糖質 | 36.4 g | カルシウム | 29 mg | ビタミンB1 | 0.12 mg |
| | 鶏肉と根菜のごま照り | 脂質 | 6.3 g | 食物繊維 | 2.0 g | リン | 151 mg | ビタミンB2 | 0.08 mg |
| | 金時豆 | - | - | 食塩相当量 | 0.6 g | 鉄 | 0.9 mg | ビタミンC | 3 mg |
| | | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 1/23(金) | 白飯 | 熱量 | 304 kcal | 炭水化物 | 37.1 g | カリウム | 216 mg | レチノール活性当量 (ビタミンA) | 109 μg |
| | 豚肉とほうれん草の炒め物 | たんぱく質 | 7.0 g | 糖質 | 34.7 g | カルシウム | 5 mg | ビタミンB1 | 0.17 mg |
| | なすのねぎ生姜ポン酢 | 脂質 | 15.0 g | 食物繊維 | 2.4 g | リン | 98 mg | ビタミンB2 | 0.11 mg |
| | グリーンピースの和え物 | - | - | 食塩相当量 | 1.0 g | 鉄 | 1.0 mg | ビタミンC | 21 mg |
| | | - | - | - | - | - | - | - | - |

* のどに詰まらせないように、よく噛んでお召し上がりください。
* 食材に骨や硬い部分などが残っている場合がありますので、ご注意ください。

- * 都合によりメニューを変更させていただくことがあります。
- * 栄養成分値は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合があります。目安の数値としてお考えください。
- * 肉類・魚介類・卵などの食材や別添の小袋は電子レンジの加熱時間により破裂の恐れがありますので、ご注意ください。
- * 食事療法をされている方は、事前に医療機関にてご相談ください。
- * アレルギー物質表記は、別紙にてご用意しております。ご希望の方は、「まごころスタッフ」にお申し付けください。

まごころ御膳_アレルギー表（5日間）

| 日付 | 献立 | | アレルギー |
|---------|-------------------|--------------------------------|---------------------------------------|
| 1/19(月) | 白飯 | 白飯 | 無し |
| | | | |
| | | | |
| | 豚肉と春雨の炒め物 | 豚肉の炒め物 春雨の炒め物 | 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま 小麦・大豆・りんご・ごま |
| | 花がんとほうれん草の炊き合わせ | 花がんと 人参とほうれん草 | 小麦・さば・大豆 小麦・さば・大豆 |
| | 湯葉の和風グリーンサラダ | 湯葉の和風グリーンサラダ | 小麦・さば・大豆 |
| 1/20(火) | もやしとひじきの梅和え | もやしとひじきの梅和え | 小麦・大豆 |
| | ゆかりご飯(赤しそ) | 白飯 しそトッピング | 無し 無し |
| | アジフライ ごまとっぷりソース | アジフライ ごまとっぷりソース あおさパゲティー | 小麦・大豆 小麦・大豆・りんご・ごま 小麦 |
| | 根菜とひき肉の煮物 | 根菜とひき肉の煮物 | 小麦・大豆・鶏肉 |
| | キャベツと人参のツナサラダ | キャベツと人参のツナサラダ | 小麦・大豆 |
| 1/21(水) | ブロッコリーのおかか和え | ブロッコリーのおかか和え | 小麦・さば・大豆 |
| | 白飯 | 白飯 | 無し |
| | 鶏肉の味噌和え | 鶏肉の味噌和え 野菜炒め | 小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま |
| | 玉子焼き カニ風味あん | カニ風味あん 玉子焼き | 卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆 |
| | さつま芋とハムのごまマヨサラダ | さつま芋とハムのごまマヨサラダ | 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま |
| 1/22(木) | ほうれん草ともやしのわさび醤油和え | ほうれん草ともやしのわさび醤油和え | 小麦・大豆 |
| | 白飯 | 白飯 | 無し |
| | 赤魚の煮付け | 赤魚の煮付け 金時豆 | 小麦・大豆 無し |
| | 鶏肉と根菜のごま照り | 鶏肉のごま照り 人参とごぼうのごま照り | 小麦・大豆・鶏肉・ごま 小麦・大豆・鶏肉・ごま |
| | 切干大根の明太風味マヨサラダ | 切干大根の明太風味マヨサラダ | 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン |
| 1/23(金) | 白菜のゆず和え | 白菜のゆず和え | 小麦・さば・大豆 |
| | ツナとごぼうのご飯 | 白飯 ツナ、野菜 | 無し 小麦・大豆・ごま |
| | 有機きく芋入り野菜コロッケ | 有機きく芋入り野菜コロッケ ツイストマカロニパセリ | 卵・小麦・乳成分・大豆 小麦 |
| | 豚肉とキャベツのクリーム煮 | 豚肉とキャベツのクリーム煮 | 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 |
| | 玉ねぎとわかめの和え物 | 玉ねぎとわかめの和え物 | 小麦・大豆 |
| | 小松菜と薄揚げのお浸し | 小松菜と薄揚げのお浸し | 小麦・大豆 |

| | | |
|---|--|-------------------------------------|
| * 『特定原材料』および『特定原材料に準ずるもの』の使用状況について表示しております。 | | |
| 特定原材料 | : えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生 | |
| 特定原材料に準ずるもの | : アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま | |
| | さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、マカダミアナッツ※1 | ※1: マカダミアナッツの含有については一部未確認の原材料もございます |

* アレルギー物質に対する感受性は個々人により大きな差がございます。
最終的な判断は、専門医にご相談のうえ、お客様ご自身でご判断頂きますようお願い致します。
* 調理・盛付の際には細心の注意を払っていますが、他の特定原材料が微量混入するおそれがあります。

まごころおかず_アレルギー表（5日間）

| 日付 | 献立 | | アレルギー |
|---------|----------------------------------|--------------------|----------------------|
| 1/19(月) | 白身魚フライ ※タルタルソース小袋付 | 白身魚フライ | 小麦・大豆 |
| | | スパゲティー和風 | 小麦・大豆 |
| | | タルタルソース小袋 | 卵・小麦・大豆・りんご |
| | ブロッコリーとこうや豆腐の炒め物 | ブロッコリーとこうや豆腐の炒め物 | 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま |
| | | | |
| | | | |
| 1/20(火) | 陸前高田サーモン 銀鮭の西京味噌焼き | 豚肉と白菜のとろーり煮 | 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま |
| | | | |
| | | | |
| | ワタミファームの有機大根おろし使用！鶏肉とブロッコリーのみぞれ煮 | 南瓜とレーズンのサラダ | 卵・小麦・大豆 |
| | | いんげんのごま和え | 小麦・大豆・ごま |
| | | | |
| 1/21(水) | 陸前高田サーモン 銀鮭の西京味噌焼き | 陸前高田サーモン 銀鮭の西京味噌焼き | さけ・大豆 |
| | | 玉子焼き | 卵・小麦・乳成分・大豆 |
| | | | |
| | なすとベーコンのコンソメ炒め | 鶏肉とブロッコリーの炒め物 | 小麦・さば・大豆・鶏肉 |
| | | 大根おろし | 小麦・さば・大豆・ゼラチン |
| | | | |
| 1/22(木) | 豚肉となめこの和風醤油炒め | なすのコンソメ煮 | 小麦・乳成分・大豆・鶏肉 |
| | | ベーコンのコンソメ炒め | 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 |
| | | | |
| | じゃが芋のずんだサラダ | じゃが芋のずんだ和え | 大豆 |
| | | 枝豆 | 大豆 |
| | | | |
| 1/23(金) | 人参とツナの炒め物 | 人参とツナの炒め物 | 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま |
| | | | |
| | | | |
| | 豚肉となめこの和風醤油炒め | 豚肉の炒め物 | 小麦・大豆・豚肉 |
| | | チンゲン菜、玉子 | 卵・小麦・大豆 |
| | | なめこ | 小麦・大豆 |
| 1/24(土) | マカロニサラダ カニ風味 | マカロニサラダ | 卵・小麦・乳成分・えび・かに・大豆・鶏肉 |
| | | カニ風味かまぼこ | 卵・小麦・かに・大豆 |
| | | | |
| | 根菜のケチャップ炒め | 根菜のケチャップ炒め | 小麦・大豆 |
| | | | |
| | | | |
| 1/25(日) | ブロッコリーとコーンのソテー | ブロッコリーとコーンのソテー | 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま |
| | | | |
| | | | |
| | 大根とこんにゃくのサイコロ煮 | 大根とこんにゃくのサイコロ煮 | 小麦・大豆 |
| | | | |
| | | | |

| | | |
|---|--|-------------------------------------|
| * 『特定原材料』および『特定原材料に準ずるもの』の使用状況について表示しております。 | | |
| 特定原材料 | : えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生 | |
| 特定原材料に準ずるもの | : アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま | |
| | さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、マカダミアナッツ※1 | ※1: マカダミアナッツの含有については一部未確認の原材料もございます |

* アレルギー物質に対する感受性は個々人により大きな差がございます。
最終的な判断は、専門医にご相談のうえ、お客様ご自身でご判断頂きますようお願い致します。
* 調理・盛付の際には細心の注意を払っていますが、他の特定原材料が微量混入するおそれがあります。

まごころダブル_アレルギー表（5日間）

| 日付 | 献立 | | アレルギー |
|---------|------------------------|---------------------------------|---|
| 1/19(月) | 牛肉のオイスター炒め | 牛肉のオイスター炒め | 小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま |
| | | 野菜のオイスター炒め | 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま |
| | | | |
| | 白身魚フライ ※タルタルソース小袋付 | 白身魚フライ | 小麦・大豆 |
| | | スパゲティー和風 タルタルソース小袋 | 小麦・大豆 卵・小麦・大豆・りんご |
| | 豚肉と白菜のとろーり煮 | 豚肉と白菜のとろーり煮 | 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま |
| 1/20(火) | 豚肉と絹揚げのピリ辛煮 | | |
| | | | |
| | | | |
| | サーモンの塩焼き | サーモンの塩焼き | さけ |
| | | 玉子焼き | 卵・小麦・乳成分・大豆 |
| | なすとベーコンのコンソメ炒め | なすのコンソメ煮 ベーコンのコンソメ炒め | 小麦・乳成分・大豆・鶏肉 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 |
| 1/21(水) | 豚肉となめこの和風醤油炒め | | |
| | | | |
| | | | |
| | ブリの照り焼き | ブリの照り焼き | 小麦・大豆 |
| | | たけのこと薄揚げの添え | 小麦・大豆 |
| | 根菜のケチャップ炒め | 根菜のケチャップ炒め | 小麦・大豆 |
| 1/22(木) | 開きアジフライ＆野菜コロッケ ※ソース小袋付 | | |
| | | | |
| | | | |
| | ビーフシチュー | アジフライ | 小麦・大豆 |
| | | 野菜コロッケ | 小麦・大豆 |
| | 豆腐そぼろの炒り煮 | スパゲティーパセリ ソース小袋 | 小麦 大豆・りんご |
| 1/23(金) | 鶏肉のねぎソースがけ | 牛肉 デミグラスソース ポテト ブロッコリー | 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・ゼラチン 無し |
| | | 豆腐そぼろの炒り煮 | 小麦・大豆 |
| | | | |
| | イカとあさりの旨煮 | ほうれん草ともやしの味噌和え | 小麦・落花生・大豆・豚肉・ごま |
| | | 人参と薄揚げの金平 | 小麦・大豆・ごま |
| | じゃが芋とベーコンのバター風味 | 人参と薄揚げの金平 | 小麦・大豆・ごま |
| 1/23(金) | 鶏肉のねぎソースがけ | | |
| | | | |
| | | | |
| | イカとあさりの旨煮 | 鶏肉 ねぎソース なす | 大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 小麦・さば・大豆 |
| | | | |
| | 卵の花といんげんのサラダ | 豚肉と白菜の旨煮 あさり イカの旨煮 | 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 無し 小麦・いか・大豆 |
| 1/23(金) | じゃが芋とベーコンのバター風味 | じゃが芋とベーコンのバター風味 | 卵・小麦・乳成分・さば・大豆・豚肉 |
| | | | |
| | | | |
| | 卵の花といんげんのサラダ | | |
| | | | |
| | 小松菜ときのこの和え物 | 卵の花といんげんのサラダ | 卵・小麦・大豆・ごま |
| 1/23(金) | 小松菜ときのこの和え物 | 小松菜ときのこの和え物 | 小麦・大豆・ごま |
| | | | |
| | | | |
| | 小松菜ときのこの和え物 | | |
| | | | |
| | | | |

| | | |
|---|--|-------------------------------------|
| * 『特定原材料』および『特定原材料に準ずるもの』の使用状況について表示しております。 | | |
| 特定原材料 | : えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生 | |
| 特定原材料に準ずるもの | : アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま | |
| | さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、マカダミアナッツ※1 | ※1: マカダミアナッツの含有については一部未確認の原材料もございます |

* アレルギー物質に対する感受性は個々人により大きな差がございます。
最終的な判断は、専門医にご相談のうえ、お客様ご自身でご判断頂きますようお願い致します。
* 調理・盛付の際には細心の注意を払っていますが、他の特定原材料が微量混入するおそれがあります。

まごころ小箱_アレルギー表（5日間）

| 日付 | 献立 | | アレルギー |
|---------|-----------------|--------------------------|--|
| 1/19(月) | 白飯 | 白飯 | 無し |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | 豚肉と春雨の炒め物 | 豚肉、玉ねぎ 春雨の炒め物 | 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま 小麦・大豆・りんご・ごま |
| | | | |
| | | | |
| | 花がんとほうれん草の炊き合わせ | 花がんと 人参とほうれん草 | 小麦・さば・大豆 小麦・さば・大豆 |
| | | | |
| | 湯葉の和風グリーンサラダ | 湯葉の和風グリーンサラダ | 小麦・さば・大豆 |
| 1/20(火) | 白飯 | 白飯 | 無し |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | 豆腐ハンバーグ 和風あんかけ | 豆腐ハンバーグ 人参の煮物 和風あん | 小麦・牛肉・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉 小麦・さば・大豆 |
| | | | |
| | | | |
| | かぶといんげんの和風ガーリック | かぶ いんげん、玉ねぎ、ベーコン | 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま |
| | | | |
| | キャベツと人参のツナサラダ | キャベツと人参のツナサラダ | 小麦・大豆 |
| 1/21(水) | 白飯 | 白飯 | 無し |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | 鶏肉の味噌和え | 鶏肉の味噌和え 野菜炒め | 小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま |
| | | | |
| | | | |
| | 玉子焼き カニ風味あん | カニ風味あん 玉子焼き | 卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆 |
| | | | |
| | さつま芋とハムのごまマヨサラダ | さつま芋とハムのごまマヨサラダ | 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま |
| 1/22(木) | 白飯 | 白飯 | 無し |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | 赤魚のみりん焼き | 赤魚のみりん焼き いんげんと玉ねぎの添え | 小麦・大豆 小麦・大豆 |
| | | | |
| | | | |
| | 鶏肉と根菜のごま照り | 鶏肉のごま照り 人参とごぼうのごま照り | 小麦・大豆・鶏肉・ごま 小麦・大豆・ごま |
| | | | |
| | 切干大根の明太風味マヨサラダ | 切干大根の明太風味マヨサラダ | 卵・小麦・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン |
| 1/23(金) | 白飯 | 白飯 | 無し |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | 豚肉とほうれん草の炒め物 | 豚肉とほうれん草の炒め物 | 小麦・大豆・豚肉・ごま |
| | | | |
| | | | |
| | なすのねぎ生姜ポン酢 | なす ねぎ生姜ポン酢 | 小麦・大豆 小麦・大豆・ゼラチン |
| | | | |
| | 玉ねぎとわかめの和え物 | 玉ねぎとわかめの和え物 | 小麦・大豆 |
| | グリーンピースの和え物 | グリーンピースの和え物 | 小麦・さば・大豆・ゼラチン |
| | | | |

* 『特定原材料』 および『特定原材料に準ずるもの』の使用状況について表示しております。

| | |
|-------------|--|
| 特定原材料 | : えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生 |
| 特定原材料に準ずるもの | : アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま |
| | さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、マカダミアナッツ※1 |
| | ※1: マカダミアナッツの含有については一部未確認の原材料もございます |

* アレルギー物質に対する感受性は個々人により大きな差がございます。

最終的な判断は、専門医にご相談のうえ、お客様ご自身でご判断頂きますようお願い致します。

* 調理・盛付の際には細心の注意を払っていますが、他の特定原材料が微量混入するおそれがあります。

まごころ手鞠_アレルギー表（5日間）

| 日付 | 献立 | | アレルギー |
|---------|-------------------|-------------------|------------------------|
| 1/19(月) | 豚肉と春雨の炒め物 | 豚肉の炒め物 | 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま |
| | | 春雨の炒め物 | 小麦・大豆・りんご・ごま |
| | | | |
| | 花がんとほうれん草の炊き合わせ | 花がんと | 小麦・さば・大豆 |
| | | 人参とほうれん草 | 小麦・さば・大豆 |
| | | | |
| 1/20(火) | アジフライ ごまとっぷりソース | アジフライ | 小麦・大豆 |
| | | ごまとっぷりソース | 小麦・大豆・りんご・ごま |
| | | あおさスパゲティー | 小麦 |
| | | | |
| | 根菜とひき肉の煮物 | 根菜とひき肉の煮物 | 小麦・大豆・鶏肉 |
| | | | |
| 1/21(水) | 鶏肉の味噌和え | 鶏肉の味噌和え | 小麦・大豆・鶏肉 |
| | | 野菜炒め | 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま |
| | | | |
| | 玉子焼き カニ風味あん | カニ風味あん | 卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま |
| | | 玉子焼き | 卵・小麦・乳成分・大豆 |
| | | | |
| 1/22(木) | さつま芋とハムのごまマヨサラダ | さつま芋とハムのごまマヨサラダ | 卵・小麦・乳成分・大豆・豚肉・ごま |
| | | | |
| | | | |
| | ほうれん草ともやしのわさび醤油和え | ほうれん草ともやしのわさび醤油和え | 小麦・大豆 |
| | | | |
| | | | |
| 1/23(金) | 有機きく芋入り野菜コロッケ | 有機きく芋入り野菜コロッケ | 卵・小麦・乳成分・大豆 |
| | | ツイストマカロニパセリ | 小麦 |
| | | | |
| | 豚肉とキャベツのクリーム煮 | 豚肉とキャベツのクリーム煮 | 小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉 |
| | | | |
| | | | |

| | | |
|---|--|-------------------------------------|
| * 『特定原材料』および『特定原材料に準ずるもの』の使用状況について表示しております。 | | |
| 特定原材料 | : えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生 | |
| 特定原材料に準ずるもの | : アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま | |
| | さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、マカダミアナッツ※1 | ※1: マカダミアナッツの含有については一部未確認の原材料もございます |

* アレルギー物質に対する感受性は個々人により大きな差がございます。
最終的な判断は、専門医にご相談のうえ、お客様ご自身でご判断頂きますようお願い致します。
* 調理・盛付の際には細心の注意を払っていますが、他の特定原材料が微量混入するおそれがあります。

まごころ小箱（小）_アレルギー表（5日間）

| 日付 | 献立 | | アレルギー |
|---------|-----------------|--------------------------|---------------------------------------|
| 1/19(月) | 白飯 | 白飯 | 無し |
| | | | |
| | | | |
| | 豚肉と春雨の炒め物 | 豚肉、玉ねぎ 春雨の炒め物 | 小麦・大豆・豚肉・りんご・ごま 小麦・大豆・りんご・ごま |
| | 花がんとほうれん草の炊き合わせ | 花がんと 人参とほうれん草 | 小麦・さば・大豆 小麦・さば・大豆 |
| | ごぼうの和風煮 | ごぼうの和風煮 | 小麦・さば・大豆・ごま |
| 1/20(火) | 白飯 | 白飯 | 無し |
| | | | |
| | | | |
| | 豆腐ハンバーグ 和風あんかけ | 豆腐ハンバーグ 人参の煮物 和風あん | 小麦・牛肉・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉 小麦・さば・大豆 |
| | キャベツと人参のツナサラダ | キャベツと人参のツナサラダ | 小麦・大豆 |
| | ブロッコリーのおかか和え | ブロッコリーのおかか和え | 小麦・さば・大豆 |
| 1/21(水) | 白飯 | 白飯 | 無し |
| | | | |
| | | | |
| | 鶏肉の味噌和え | 鶏肉の味噌和え 野菜炒め | 小麦・大豆・鶏肉 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま |
| | 玉子焼き カニ風味あん | カニ風味あん 玉子焼き | 卵・小麦・えび・かに・大豆・鶏肉・豚肉・ごま 卵・小麦・乳成分・大豆 |
| | ほうれん草のわさび醤油和え | ほうれん草のわさび醤油和え | 小麦・さば・大豆 |
| 1/22(木) | 白飯 | 白飯 | 無し |
| | | | |
| | | | |
| | 赤魚のみりん焼き | 赤魚のみりん焼き いんげんと玉ねぎの添え | 小麦・大豆 小麦・大豆 |
| | 鶏肉と根菜のごま照り | 鶏肉のごま照り 人参とごぼうのごま照り | 小麦・大豆・鶏肉・ごま 小麦・大豆・ごま |
| | 金時豆 | 金時豆 | 無し |
| 1/23(金) | 白飯 | 白飯 | 無し |
| | | | |
| | | | |
| | 豚肉とほうれん草の炒め物 | 豚肉とほうれん草の炒め物 | 小麦・大豆・豚肉・ごま |
| | なすのねぎ生姜ポン酢 | なす ねぎ生姜ポン酢 | 小麦・大豆 小麦・大豆・ゼラチン |
| | グリーンピースの和え物 | グリーンピースの和え物 | 小麦・さば・大豆・ゼラチン |

| | | |
|---|--|-------------------------------------|
| * 『特定原材料』および『特定原材料に準ずるもの』の使用状況について表示しております。 | | |
| 特定原材料 | : えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生 | |
| 特定原材料に準ずるもの | : アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま | |
| | さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、マカダミアナッツ※1 | ※1: マカダミアナッツの含有については一部未確認の原材料もございます |

* アレルギー物質に対する感受性は個々人により大きな差がございます。
最終的な判断は、専門医にご相談のうえ、お客様ご自身でご判断頂きますようお願い致します。
* 調理・盛付の際には細心の注意を払っていますが、他の特定原材料が微量混入するおそれがあります。